2019年　10月

こんだてひょう

槇島ひいらぎこども園

日 曜	時間帯	献立	材料名 黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
01 火	昼食	中華どんぶり わかめスープ 果物	米、片栗粉、三温糖、ごま油	豚肉 わかめ(乾)	はくさい、にんじん、たけのこ、にら、干ししいたけ、しょうが キャベツ、もやし、コーン缶 ぶどう	しょうゆ、中華だしの素、酒、こしょう コンソメ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★さつまいも蒸しパン	小麦粉、さつまいも、三温糖、黒ごま	牛乳 牛乳		塩
02 水	昼食	ご飯 秋刀魚の味噌チーズ焼き レンコンサラダ 豆乳スープ	米 三温糖 マヨネーズ、すりごま	さんま、チーズ、味噌 ハム 鶏肉、豆乳	しょうが れんこん、きゅうり、にんじん はくさい、しめじ、にんじん、葉ねぎ	酒、本みりん しょうゆ、塩 コンソメ、塩
	午後おやつ	★フルーツヨーグルト	三温糖	ヨーグルト(無糖)	みかん缶、バナナ、パイン缶、りんご	
03 木	昼食	ご飯 すき焼き風煮 青菜ときのこのポン酢あえ	米 糸こんにゃく、切り麩、三温糖 三温糖	焼き豆腐、牛肉、こんぶ(だし用)	はくさい、たまねぎ、葉ねぎ ほうれんそう、しゅんぎく、えのきたけ、にんじん、しめじ	しょうゆ、酒
	午後おやつ	★チヂミ	小麦粉、ごま油、三温糖	豚ひき肉、卵	たまねぎ、にんじん、にら	塩
04 金	昼食	ご飯 太刀魚の竜田揚げ 小松菜の棒々鶏風 味噌汁	米 なたね油、片栗粉 ねりごま、深煎りごまドレッシング(卵)	たちうお 鶏肉 味噌、油揚げ、こんぶ(だし用)	こまつな、もやし、にんじん なす、葉ねぎ	塩 しょうゆ だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ★シュガートースト	食パン、マーガリン、グラニュー糖	牛乳		
05 土	昼食	牛乳 スーラータンメン 果物	ゆで中華そば、片栗粉、ごま油	牛乳 豚肉、卵	はくさい、ねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、干ししいたけ 梨	酢、しょうゆ、中華だしの素、塩、こしょう
07 月	昼食	三色どんぶり きゅうりとじゃこの酢の物 すまし汁	米、三温糖、なたね油 三温糖、すりごま	鶏ひき肉、卵 チリメン、わかめ(乾) 絹ごし豆腐、こんぶ(だし用)	ほうれんそう、しょうが きゅうり たまねぎ、水菜	しょうゆ、酒、塩 酢、しょうゆ しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	牛乳 ワッフル 動物チーズ	ワッフル(小麦・卵・乳)	牛乳 チーズ		
08 火	昼食	秋のビーフカレー じゃこサラダ ヨーグルト	米、さつまいも、なたね油 三温糖、白ごま	豚肉 チリメン ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、にんじん、まいたけ、しめじ だいこん、キャベツ、ほうれんそう、にんじん	カレールウ、コンソメ しょうゆ、酢
	午後おやつ	果物 菓子 (幼児のみ)菓子	動物園クッキー(小麦) あげまる		りんご	
09 水	昼食	ご飯 筑前煮 こまつなっとう	米 さといも、板こんにゃく、三温糖	鶏肉、ちくわ、こんぶ(だし用) 挽きわり納豆、チリメン	だいこん、いんげん(冷)、たけのこ(ゆで)、にんじん、ごぼう、れんこん、干ししいたけ こまつな	しょうゆ、酒、本みりん、だしかつお しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ★ハムチーズサンド	食パン、マーガリン	牛乳 スライスチーズ、ハム		
10 木	昼食	ご飯 鮭の味噌焼き 白菜と春菊のごまマヨ和え かきたま汁	米 三温糖、白ごま マヨネーズ、すりごま 片栗粉	鮭、味噌 卵、こんぶ(だし用)	はくさい、しゅんぎく、にんじん たまねぎ、えのきたけ、にら	本みりん、酒 しょうゆ だしかつお、塩
	午後おやつ	★のりしおごぼう 菓子	なたね油、小麦粉 カルテツウエハース(小麦・乳・卵)	あおのり	ごぼう	塩
11 金	昼食	ご飯 トンカツ かぶの塩こんぶサラダ 味噌汁	米 パン粉、小麦粉、なたね油 なたね油、三温糖	豚肉、卵 塩こんぶ 絹ごし豆腐、味噌、こんぶ(だし用)	かぶ、きゅうり、にんじん まいたけ、葉ねぎ	中濃ソース、塩、こしょう 酢 だしかつお
	午後おやつ	プリン 菓子	プリン(卵・乳不使用、乳) きらず揚げ(小麦)			
12 土	昼食	惣菜パン ツナコーン(小麦) オレンジジュース	運動会後、持ち帰り給食となります。			
15 火	昼食	ご飯 煮魚 酢の物 すまし汁	米 三温糖 三温糖 切り麩	さば かまぼこ、わかめ(乾) こんぶ(だし用)	しょうが はくさい、きゅうり たまねぎ、トウミョウ	しょうゆ、本みりん、酒 酢、しょうゆ、塩 しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	牛乳 ★大学芋	さつまいも、三温糖、なたね油、黒ごま	牛乳		酢
16 水	昼食	スタミナっとう丼 高野豆腐の卵とじ けんちん汁	米、三温糖 三温糖 さといも	納豆、豚ひき肉、きざみのり 卵、高野豆腐 絹ごし豆腐、鶏肉、こんぶ(だし用)	もやし、にんじん こまつな だいこん、にんじん、ごぼう、葉ねぎ	しょうゆ、本みりん だしかつお、しょうゆ、酒 しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	牛乳 菓子パン プルーン	メープルロール(小麦)	牛乳	プルーン	しょうゆ、本みりん、酒
17 木	昼食	ミートスパゲティ ツナわかめサラダ	スパゲティ、なたね油、三温糖 三温糖	豚ひき肉、粉チーズ ツナ(レトルト)、わかめ(乾)	たまねぎ、トマトピューレ、セロリ、にんじん、しいたけ、グリンピース(冷)、にんにく キャベツ、にんじん	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、塩 酢、しょうゆ、塩
	午後おやつ	★たらこ菜めし	米	たらこ		菜飯ふりかけ
18 金	昼食	わかめごはん 鶏のふんわり唐揚げ キャベツ入りごぼうのマヨサラダ コーンスープ	米 なたね油、片栗粉、小麦粉 マヨネーズ 片栗粉	鶏肉、卵 ベーコン 牛乳、あらびきウインナー	わかめ(乾) しょうが、にんにく きゅうり、キャベツ、ごぼう クリームコーン缶、たまねぎ、にんじん、コーン缶	しょうゆ、酒 しょうゆ コンソメ、塩
	午後おやつ	牛乳 洋菓子	ケーキまたはゼリー	牛乳		
19 土	昼食	牛乳 味噌煮込みうどん 金時煮豆	ゆでうどん、三温糖 三温糖	牛乳 豚肉、味噌、わかめ(乾) 金時豆	はくさい、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ	しょうゆ、本みりん、だしかつお 塩

日 曜	時間帯	献立	材料名 黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
21 月	昼食	ご飯 鮭の塩こうじ焼き うの花炒り煮 味噌汁	米 塩こうじ つきこんにゃく、三温糖、なたね油	鮭 おから、鶏肉、油揚げ 味噌、こんぶ(だし用)	にんじん、葉ねぎ、干ししいたけ はくさい、まいたけ、にんじん	しょうゆ、本みりん、酒 だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ★きなこ揚げパン	コッペパン、三温糖、なたね油	牛乳 きな粉		塩
23 水	昼食	おいもときのこの炊き込みごはん 焼き魚 こぶ和え 味噌汁	米、さつまいも	こんぶ(だし用) あじ 塩こんぶ 絹ごし豆腐、味噌、わかめ(乾)、こんぶ(だし用)	しめじ はくさい、きゅうり、にんじん なめこ	しょうゆ、塩、だしかつお だしかつお
	午後おやつ	牛乳 黒糖まんじゅう 菓子	黒糖まんじゅう おとうふやさんの磯辺揚げ	牛乳		
24 木	昼食	ご飯 ニラ団子の春雨スープ ささみ入り胡瓜ナムル	米 はるさめ、片栗粉 三温糖、ごま油	豚ひき肉、木綿豆腐 鶏ささみ、わかめ(乾)	はくさい、トウミョウ、にんじん、にら、干ししいたけ、しょうが きゅうり、もやし、コーン缶	しょうゆ、コンソメ、酒、こしょう、塩 酢、しょうゆ
	午後おやつ	★オレンジゼリー 菓子	三温糖 ミレービスケット(小麦)	アガー	オレンジ果汁、みかん缶	
25 金	昼食	ご飯 大豆と根菜のトマト煮 チンゲンサイのツナマヨ和え	米 なたね油 マヨネーズ	だいず水煮、牛肉、味噌 ツナ(レトルト)	たまねぎ、ホールトマト缶、にんじん、れんこん、ごぼう チンゲンサイ、もやし	コンソメ、塩 塩、こしょう
	午後おやつ	果物 菓子 (幼児のみ)菓子	もち小丸 かぼちゃと米粉のロールクッキー		柿	
26 土	昼食	牛乳 ポテサラドック チーズ入り野菜スープ	ドッグパン、じゃがいも、マヨネーズ	牛乳 ハム チーズ、ベーコン	きゅうり、にんじん、コーン缶 トマト、レタス、しめじ	塩、こしょう コンソメ、塩
28 月	昼食	親子丼 三平汁 果物	米、三温糖、片栗粉 さといも(冷)	鶏肉、卵、高野豆腐、きざみのり 鮭、味噌、さつま揚げ、こんぶ(だし用)	たまねぎ、グリンピース(冷) だいこん、ごぼう、にんじん、葉ねぎ 梨	しょうゆ、本みりん、だしかつお だしかつお
	午後おやつ	牛乳 菓子パン (幼児のみ)プルーン	チーズスティック(卵・乳・小麦)	牛乳	プルーン	
29 火	昼食	ご飯 ちくわ磯辺揚げ いんげんのピーナツバター和え 味噌汁	米 なたね油、小麦粉、片栗粉 ピーナツ粉バター、三温糖	ちくわ、あおのり 鶏ささみ 味噌、いわし(煮干し)、こんぶ(だし用)	いんげん、にんじん かぶ、えのきたけ、にんじん	しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ★ふかし芋	さつまいも	牛乳		
30 水	昼食	ロールパン カレーミートオムレツ マカロニサラダ スープ	ロールパン じゃがいも、砂糖 マヨネーズ、マカロニ	卵、豚ひき肉、牛乳 ツナ(レトルト) 鶏肉	たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン きゅうり、キャベツ、にんじん はくさい、にんじん、しいたけ	カレールウ、ウスターソース、コンソメ、塩 こしょう、塩 コンソメ、塩
	午後おやつ	牛乳 たい焼き	たい焼き(小麦・卵・乳)	牛乳		
31 木	昼食	ご飯 大根と豚肉のみそ煮 白和え	米 さといも、板こんにゃく、三温糖、なたね油 三温糖、すりごま	豚肉、味噌、こんぶ(だし用) 木綿豆腐	だいこん、にんじん、いんげん(冷) ほうれんそう、しめじ、にんじん	しょうゆ、だしかつお、本みりん かつおだし、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★かぼちゃのマフィン	小麦粉、バター、三温糖	牛乳 卵、牛乳	かぼちゃ	チョコレート

★平均栄養価は、予定摂取量を掲載しています。

	幼児		乳児	
	平均栄養価	目標栄養価	平均栄養価	目標栄養価
エネルギー	509kcal	563kcal	457kcal	422kcal
たんぱく質	19.5g	21.1g	18.1g	15.8g
脂質	15.7g	15g	15.4g	11.3g
カルシウム	163mg	250mg	212mg	225mg
ビタミンC	19mg	18mg	16mg	18mg

〈今月の旬の食材〉 かぶ、かぼちゃ、いも類、きのこ類、チンゲンサイ、にんじん、れんこん
ぶどう、かき、りんご、なし、いわし、さけ、さんま、さわら

お誕生日おめでとうメニューです。10月生まれのおともだちのリクエストでメニューを決めました。
運動会おめでとうメニューです！気合いのトンカツです！
○★マークの日は手作りおやつです。
○みかん缶、パイン缶は缶詰を使用しています。
○土曜日は午後おやつにお菓子がでます。
◎材料の都合により、献立を変更することがあります。